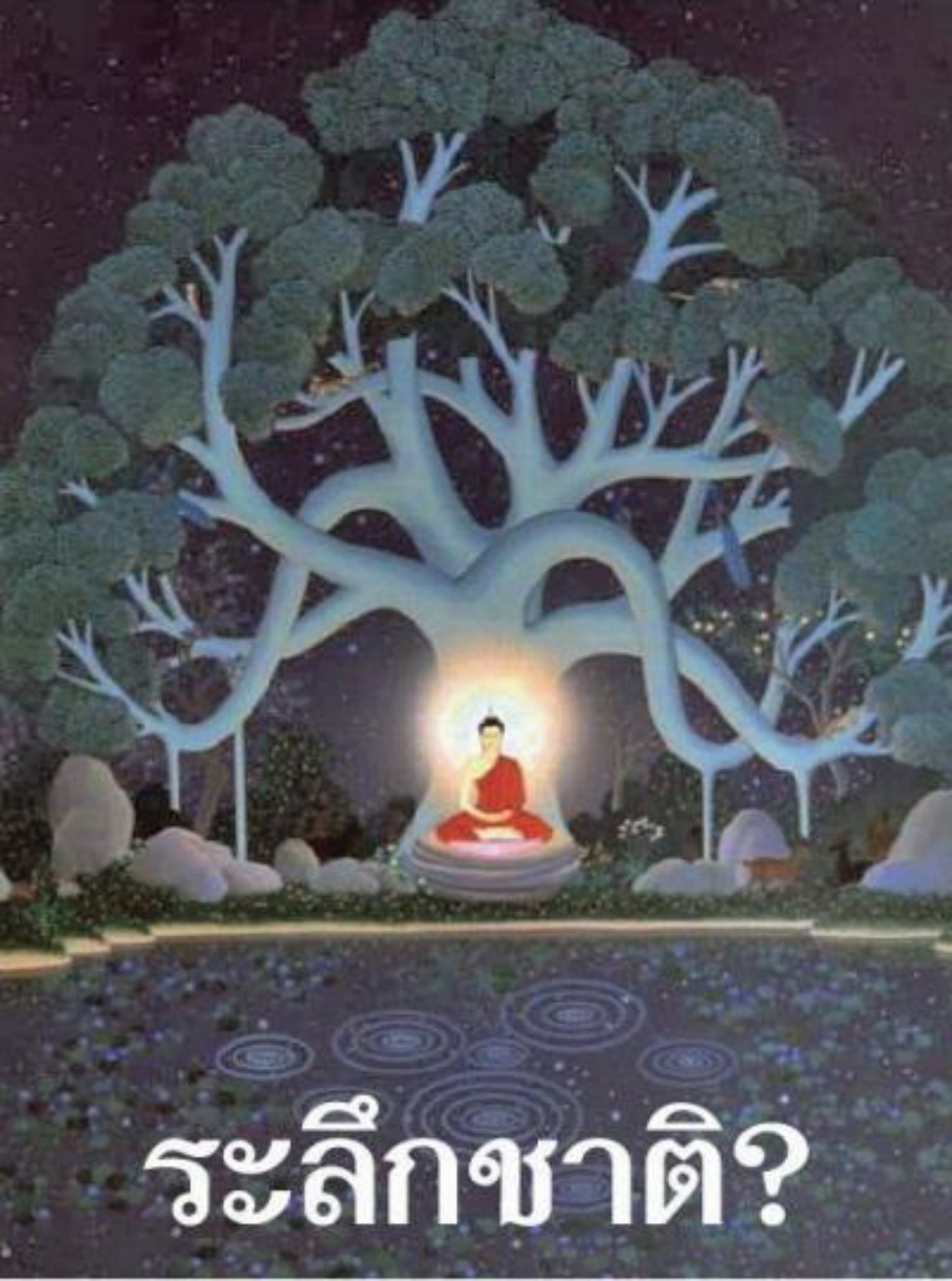


ระลึกชาติ?

ครั้งพระพุทธเจ้าของเราทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เสวยพระชาติเป็นพระเตมีย์ ทรงจุติจากชั้นดาวดึงส์ เกิดเป็นพระโอรสของพระเจ้ากาสี กับพระนางจันทาเทวี และเมื่อพระเตมีย์ทรงมีพระชันษา ๑ เดือน ขณะที่พระองค์ทรงบรรทมอยู่บนตักของพระบิดา ที่ทรงกำลังพิพากษาความผิดของโจร ๔ คน พระเจ้ากาสีได้ทรงพิพากษาด้วยพระสุรเสียงอันดุดัง และในขณะเดียวกันนั้นเองพระกุมารก็ทรงระลึกชาติได้ว่า **ในอดีตชาติของพระองค์นั้นก็เคยเกิดเป็นกษัตริย์ และได้ตัดสินประหารชีวิตผู้คนมามาก ด้วยบาปกรรมดังกล่าวได้ส่งผลให้พระองค์ตกนรกนานถึง ๘๐,๐๐๐ ปี ทนทุกข์ทรมานอยู่ไม่น้อย** ดังนั้นเมื่อพระกุมารได้ทราบถึงผลกรรมดังกล่าวจากการที่พระองค์ได้เคยกระทำไว้ ทำให้พระองค์ทรงคิดว่าหากเราต้องมาเป็นกษัตริย์อีก ก็ต้องกลับมาสร้างบาปกรรมเหมือนดังเช่นในอดีต ผลกรรมเหล่านั้นย่อมส่งผลให้พระองค์ต้องกลับมาตกนรกอย่างที่เคยเป็นมา เมื่อพระองค์ทรงคิดได้ดังนั้นพระองค์จึงได้ตัดสินพระทัยแน่วแน่ที่จะไม่ยอมเป็นกษัตริย์อีก

หากเราทุกคนสามารถระลึกชาติได้เหมือนพระเตมีย์ จะทำให้สามารถเข้าใจผลกรรมและเกรงกลัวต่อบาป เพราะขณะที่ระลึกชาติอยู่นั้น ..ช่วงเวลาที่อยู่ในนรก ตัวเราจะเหมือนตกอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริงๆ จะรับรู้ได้ถึงความเจ็บปวดจากการถูกทิ่มแทงด้วยคมหอกคมดาบ หรือถูกไฟนรกแผดเผา..ต้องทนทุกข์ทรมาน จิตที่ได้รับรู้ถึงความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานก็จะทำให้เกิดความกลัวต่อบาป หรือมีหิริโอตตัปปะเกิดขึ้นแก่จิตใจ ไม่คิดที่จะกระทำความผิดอีกต่อไป ในทำนองเดียวกันหากเราสามารถระลึกชาติได้ถึงการเสวยสุขบนสวรรค์ ได้พบแต่ความสุขความสบาย อันเนื่องจากผลบุญที่ได้กระทำไว้ ก็จะทำให้เราคิดแต่จะสร้างสิ่งที่ดีงาม สร้างบุญสร้างกุศลต่อไป

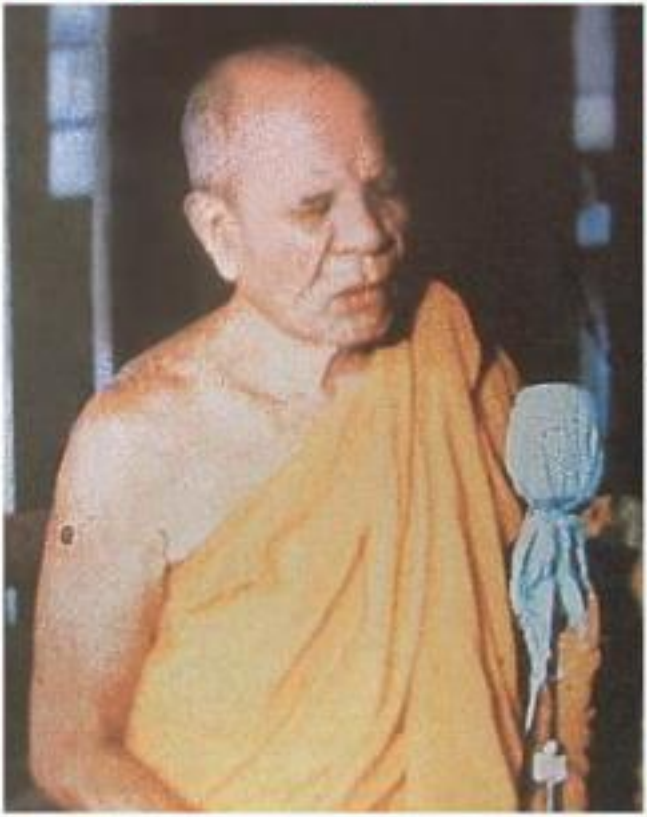
ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า การระลึกชาติเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างมากที่ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้ได้ว่าอะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ สิ่งไหนควรประพฤติปฏิบัติ สิ่งไหนไม่ควรประพฤติปฏิบัติ จะทำให้เราดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท หาหนทางที่จะทำให้ตนหลุดพ้น

"แล้วจะทำอย่างไรเล่าที่จะช่วยให้ระลึกชาติได้ ?"

การที่จะสามารถระลึกชาติได้นั้น **เราจะต้องเข้าถึงธรรมกายให้ได้เสียก่อน เมื่อถึงธรรมกายแล้วจะเห็นว่าตัวรู้ที่เคยถูกห่อหุ้มด้วยอวิชชา ก็จะขยายออกมาเต็มธาตุเต็มธรรมเป็นญาณทัสสนะ** เมื่อญาณทัสสนะเกิดขึ้นแล้วเราก็จะสามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จะสามารถระลึกชาติได้ เห็นนรก-สวรรค์ได้ เห็นความเป็นไปตามธรรมชาติของบุญและบาป อันเนื่องจากผลกรรม

การที่จะเข้าถึงธรรมกายตามคำสอนของหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ นั้น **เราจะต้องมาเรียนรู้วิธีการเข้าสิบตกศูนย์ให้ได้เสียก่อน** ..ตัวผมเอง เข้าสิบตกศูนย์ได้ครั้งแรกก็ด้วยความตั้งใจเพียรปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่ตี ๔ เดินจงกรม-นั่งสมาธิ ขณะสรงน้ำ-ขณะบิณฑบาต-หรือขณะฉัน ก็ยังพยายามนึกถึงดวงแก้วขาวใสที่กลาง

กาย และบริกรรมภาวนา " สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " อยู่ตลอดเวลา หลังจากฉันเสร็จก็หยุดปฏิบัติชั่วคราว เพราะต้องไปเรียนพระบาลี พอบ่ายโมงเริ่มท่องตำรา ๑ ชั่วโมง บ่าย ๒ ก็ตั้งใจปฏิบัติต่อ ด้วยการเดินจงกรม-นั่งสมาธิจนถึง ๔ ทุ่ม ทำอย่างนี้ไปเรื่อยโดยไม่มีวันหยุด และในช่วงกลางพรรษานั้นเอง ขณะผมนั่งหลับตาภาวนาสมาธิอยู่ **พอจิตเริ่มสงบ ..ดวงแก้วที่กำหนดอยู่ก็ว่างหายไป จะเห็นอาการจิตดับ มีอาการวูบเหมือนตกจากที่สูง แล้วเห็นดวงแก้วดวงใหม่ลอยขึ้นมาแทนที่ เป็น**



ดวงแก้วที่ใสและใสมากๆๆ เท่าดวงไข่แดงของไข่ไก่ ตามที่หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ท่านได้เคยบอกไว้ แต่ผมก็เห็นได้เพียงแวบเดียวเท่านั้น แต่นั่นก็ทำให้ผมรู้สึกดีใจมาก ๆ และทำให้เข้าใจว่าคำสอนของหลวงพ่อวัดปากน้ำฯนั้น ไม่ง่ายเลยที่คนอย่างเรา ๆ จะสามารถเข้าถึงได้ ยากที่จะคาดคะเน แม้หลวงพ่อท่านเองยังปริวิตกว่า

"คัมภีร์โรจายังธรรมเป็นของลึกถึงเพียงนี้ ใครจะไปคิดคาดคะเนเอาได้ พ้นวิสัยของความตรึก นึก คิด

ถ้ายัง ตรึก นึก คิด อยู่ก็เข้าไม่ถึง ที่จะเข้าถึงต้อง รู้ตรึก รู้นึก รู้คิด นั้น หยุดเป็นจุดเดียวกัน แต่พอหยุดก็ดับ แต่พอดับแล้วก็เกิด ถ้าไม่ดับไม่เกิด ตรองดูเถิดท่านทั้งหลาย นี้เป็นของจริง หัวต่อมีอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนดังนี้ก็ไม่มีไม่เป็นเด็ดขาด"

เมื่อได้มาพิจารณาคำสอนของหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ทำให้เราเห็นอารมณ์อยู่ ๒ อารมณ์ คือ " **ตรึก นึก คิด** " และ " **รู้ตรึก รู้นึก รู้คิด** " ซึ่งมีความแตกต่างกัน

อารมณ์ " **ตรึก นึก คิด** " จะหมายถึงอารมณ์เพียงยังกำหนดนึกดวงแก้วขาวใสเท่านั้น

อารมณ์ " **รู้ตรึก รู้นึก รู้คิด** " คำว่า "**รู้**" ของหลวงพ่อท่านน่าจะหมายถึง **อารมณ์เอกัคตารมณ์ หรืออารมณ์ของฌาน ๔** เพราะเป็นอารมณ์ที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว และสติมีกำลังเต็มที่

คำว่า " **ถูกส่วน** " น่าจะประกอบด้วย **ที่ตั้งของใจคือฐานที่ ๗ สติต้องเสมอกับสมาธิ และสมาธิต้องระดับฌาน ๔** เพราะ

หากสติมากกว่าสมาธิ พอใจจรดถูกส่วนที่ฐานที่ ๗ ดวงแก้วขาวใสที่บริกรรมนิมิตนั้นก็จะหายไป แล้วจะมีแรงดูดที่ฐานที่ ๖ แต่เนื่องจากสติมาก สติก็จะดึงไม่ให้ใจเข้าศูนย์ จึงเห็นแต่เพียงมีแรงดูดเท่านั้น จะไม่สามารถเข้าสิบตกศูนย์ถึงดวงปฐมมรรคได้

หากสติอ่อนกว่าสมาธิ พอใจจรดถูกส่วนที่ฐานที่ ๗ ดวงแก้วขาวใสที่บริกรรมนิมิตนั้นก็จะหายไป จิตก็เผลอตกภวังค์หลับ

และเมื่อสติเสมอกับสมาธิ แต่สมาธิยังอ่อนอยู่ไม่ถึงระดับฌาน ๔ พอใจจรดถูกส่วนที่ฐานที่ ๗ จะมีแรงดูดที่ฐานที่ ๖ ดวงแก้วขาวใสที่บริกรรมนิมิตนั้นก็จะหายไป ก็จะเห็นดวงปฐมมรรคลอยขึ้นมาแทนที่ เนื่องจากสมาธิอ่อน สติอ่อนจึงทำให้เห็นดวงปฐมมรรคเหมือนฝัน พอมีสติรู้ว่าเราเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ดวงปฐมมรรคก็จะหายไป เพราะเกิดจากสติมากกว่าสมาธิ..ใจก็จะหลุดจากศูนย์ทันที จึงทำให้เห็นดวงปฐมมรรคเพียงแวบเดียวเท่านั้น

แม้เห็นดวงปฐมมรรคเพียงแวบเดียว หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ท่านกล่าวไว้ว่า "**เป็นบุญมากกว่าสร้างโบสถ์สร้างวิหารเสียอีก**" ซึ่งเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เป็นบุญที่สร้างได้ไม่ยากเลยหากเราคิดที่จะสร้างกัน

ดังนั้นหากผู้ที่ต้องการจะเข้าถึงดวงปฐมมรรค เพียงแต่กำหนดดวงแก้วขาวใสตรงที่ฐานที่ ๗ และเมื่อนึกดวงแก้วได้ใสดีแล้ว ให้ลองทำสติและสมาธิเสมอกัน พอถูกส่วนเข้า จิตก็จะตกศูนย์ แล้วก็จะเห็นดวงปฐมมรรคลอยขึ้นมาแทนที่ จะเห็นได้ว่าไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะเข้าถึงดวงปฐมมรรค

เพราะฉะนั้น**คำว่า " ถูกส่วน " จะต้องประกอบด้วย ที่ตั้งของใจคือฐานที่ ๗**

สติกับสมาธิต้องเสมอกัน และสมาธิต้องถึงระดับฌาน ๔ พอใจจรดถูกส่วนที่ฐานที่ ๗ ก็จะมีแรงดูดจากฐานที่ ๖ ดวงแก้วขาวใสที่บริกรรมนิมิตนั้นก็จะหายไป แล้วจะเห็นดวงปฐมมรรคลอยขึ้นมาแทนที่ **กำลังของฌาน ๔ เท่านั้นที่จะช่วยให้เรากำหนดหยุดในหยุด ๆ ๆ เพื่อเข้าไปเป็นธรรมกายได้**

จะเห็นได้ว่าการที่จะเข้าสิบตกศูนย์เป็นเรื่องยากที่ปุถุชนธรรมดาจะสามารถที่ จะคาดคิดได้ ผมเองเมื่อเข้าถึงดวงปฐมมรรคได้ในครั้งแรกนั้น ก็ยังไม่สามารถเข้าใจได้เลยว่า ผมทำได้อย่างไร มาลองผิดลองถูกอยู่นานถึง ๖ ปี ถึงจะพอเข้าใจวิธีเข้าสิบตกศูนย์

การที่จะสามารถเข้าสิบตกศูนย์ได้นั้น มีหลักสำคัญอยู่ที่ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ การฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนถึงระดับ ฌาน ๔ การฝึกเอาใจเข้าใน และกำหนดดวงแก้วขาวใสอยู่ที่ฐานที่ ๗ ให้ใจจรดอยู่ศูนย์กลางดวงแก้วขาวใส และสุดท้ายเมื่อสติและสมาธิเสมอกันก็จะเข้าสิบตกศูนย์ได้ หลักเหล่านี้จะขออธิบายขยายความเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. การรักษาศีลบริสุทธิ์ คือการตั้งใจรักษาศีล ศีลนั้นเป็นฐานแห่งกุศลธรรมทั้งปวง ศีลจริงมีความสำคัญต่อธรรมทั้งปวง เมื่อตั้งอยู่ในศีลดีแล้วกุศลธรรมทั้งปวงย่อมไม่เสื่อม ศีลสำหรับผู้ปฏิบัติประกอบด้วย ๔ หัวข้อสำคัญคือ

๑.๑ ปาฏิโมกขสังวร แบ่งเป็น พระสงฆ์ทำการรักษาศีล ๒๒๗ ข้อมราวาสก็คือ ศีล ๕ หรือศีล ๘ **แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรทำการรักษาศีลพรหมจรรย์** เพราะศีลพรหมจรรย์เป็นศีลที่ทำให้ไม่เข้าไปข้องแวะเรื่องกาม ซึ่งหากเรายังเสพกาม ลมปราณที่สะสมอยู่ในร่างกายเราจะไหลออกจากร่างกายที่ปลายเท้า ทำให้เกิดการอ่อนเพลีย จิตก็จะซึมไม่สดชื่น เกิดอาการง่วงซึม ทำให้เวลานั่งสมาธิจะเผลอหลับหรือเกิดอาการฟุ้งซ่าน

ได้ง่าย วิธีแก้ไข คือก่อนนั่งสมาธิ ให้เราดึงลมปราณเข้าร่างกายเพื่อสร้างความสดชื่นให้แก่จิต โดยให้นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือทั้งสองวางหงายขึ้นที่หัวเข่าทั้งสองข้าง ให้ใจจรดที่ฐานที่ ๖ แล้วหายใจยาวๆ ช้าๆ ให้ลมหายใจไปสุดที่ฐานที่ ๖ ขณะหายใจเข้าให้แขม่วท้องเพื่อยกกระบังลม แล้วค่อย ๆ กำมือตามลมหายใจ พอสุดลมหายใจเข้าให้หยุดชั่วครู่ ปล่อยท้องตามสบาย แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ขณะผ่อนลมหายใจออกค่อยๆแบมือตาม พอสุดลมหายใจออกให้

หยุดชั่วครู่ แล้วเริ่มหายใจเข้าใหม่ ทำเช่นเดิม **ทำอย่างนี้ ๙ ครั้งก่อนนั่งสมาธิ เมื่อลมปราณได้สะสมมากเข้า..มากเข้า เราจะเห็นว่าท้องเราจะเย็นๆ จิตจะสดชื่น แล้วอาการง่วงนอนก็จะหายไป จะทำให้เราสามารถนอน เพียง ๔ ชั่วโมงต่อวันได้**

๑.๒ อินทรีย์สังวร คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ออกไปรับอารมณ์ภายนอก หากเราปล่อยให้สิ่งเหล่านี้ออกไปรับเอาอารมณ์ภายนอก จิตก็มีแต่ความฟุ้งซ่าน สมาธิจะเกิดได้ยาก

๑.๓ อาชีวปาริสุทธิ คือการประกอบอาชีพสุจริต เพื่อเว้นต่อ

บาปทั้งปวง เช่น บาปจากการล่อลวง บาปจากการป้อยอ บาปจากการทำใบ้ บาปจากการบีบบังคับ บาปจากการแสวงหาลาภด้วยลาภ เป็นต้น เพื่อไม่ให้จิตเกิดความวุ่นวาย

๑.๔ ปัจจยสันนิสิต คือการพึงมีสติ หากเป็นพระก็พึงมีสติระลึกขณะห่มจีวร ขณะฉัน ขณะนั่ง ขณะฉันยา หากเป็นฆราวาสก็พึงมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาขณะยืน-เดิน-นั่ง-นอน สติจะช่วยให้ประคับประคองจิตไม่ให้วอกแวก หรือฟุ้งซ่าน สติกับสมาธิต้องฝึกไปพร้อมๆกัน ไม่ใช่ฝึกอย่างใดอย่างหนึ่ง หากสติแก่กว่าหรือสมาธิแก่กว่า โอกาสเข้าสิบตกศูนย์จะยาก และจะไม่สามารถเข้าถึงธรรมกายได้

๒. การรักษาจิตให้บริสุทธิ์ คือการทำสมาธิเข้าสู่ฌาน ๔ เมื่อถึงฌาน ๔ ให้ถอยไปที่ฌาน ๔ เพราะ**ฌาน ๔ เป็นฌานที่มีอารมณ์เอกัคคตา เป็นอารมณ์ที่ปราศจากกิเลสนิวรณ์ สติจะมีกำลังเต็มที่ เหมาะแก่งาน** หลักสำคัญของการฝึกสมาธิมีดังนี้

๒.๑ <u>บริกรรมนิมิต</u> คือ **การใช้ใจนึกว่ามีดวงแก้วขาวใส หรือพระพุทธรูปขาวใส และกำหนดจุดเล็กใสขนาดเท่าเมล็ดพุทธรักษา อยู่กลางดวงแก้วขาวใส หรือกลางพระพุทธรูปขาวใสอีกทีหนึ่ง** ให้ใจไปรวมหยุดที่จุดเล็กใส

คำว่า **"ใช้ใจนึก"** หมายถึง การจินตนาการว่า ท้องเราเป็นที่ว่างโล่งมีดวงแก้วขาวใส หรือพระพุทธรูปขาวใส อยู่ตรงกลางท้อง **<u>ไม่ได้ใช้ตาเนื้อเพ่งดู</u>** ซึ่งหากเราใช้ตาเนื้อเพ่งดูอย่างไรก็ไม่สามารถเห็นได้ และหากยังเพ่งด้วยตาเนื้อ.. พอเพ่งมากเข้า . . มากเข้าจะทำให้ปวดตา แล้วจะพาลให้ปวดหัว

คำว่า **"ให้ใจไปรวมหยุดที่จุดเล็กใส"** หมายถึง ให้ใจไปเพ่งอยู่ที่จุดเล็กใสเท่านั้น

"แล้วทำไมต้องนึกดวงแก้วขาวใส หรือพระพุทธรูปขาวใส ..ทำใจว่างๆ ไม่ได้หรือ ?"

"การนึก" เป็นอุบายเพื่อบังคับจิตให้คิดเป็นจุดเดียว เมื่อจิตคิดเป็นจุดเดียว ความฟุ้งซ่านจะค่อยๆหมดไป จิตก็จะเข้าสู่สมาธิ แล้วจะพัฒนาเข้าสู่ระดับฌาน ...หากปล่อยใจให้ว่างเฉยๆ ไม่เป็นผลดี เมื่อไม่คิดอะไร พอจิตตกเข้าสู่อารมณ์ว่าง จิตก็จะปฏิเสธทุกสิ่งทุกอย่าง จะไม่รับรู้อะไรเลย ในลักษณะนี้จะไม่ใช่ฌาน ๔ หากเป็นฌาน ๔ จิตจะต้องเป็นเอกัคตารมณ์ และสติจะมีกำลังเต็มที่ หากผู้ปฏิบัติยังปล่อยใจให้ว่างเฉยๆ และยังปฏิบัติมากเข้า..มากเข้าจนจิตก็เกิดความเคยชิน พอหลับตาจิตก็จะเข้าสู่อารมณ์ว่างทันที โอกาสที่เข้าถึงฌานก็จะยาก และคิดจะแก้ไขจะยิ่งยากมาก ๆ

๒.๒ <u>บริกรรมภาวนา</u> เป็นการบริกรรม **" สัมมาอะระหัง ๆ ๆ"** เพื่อให้มีสติคอยกำกับให้ใจหยุดที่จุดเล็กใสกลางดวงแก้วขาวใส หรือกลางพระพุทธรูปขาวใส ไม่ให้จิตคิดวอกแวก ฟุ้งซ่าน หรือง่วงซึม

๒.๓ <u>ที่ตั้งของใจ</u> คือ **ฐานที่ ๗ อยู่ที่กลางท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือ** (กำหนดเชือก ๒ เส้นซึ่งจากสะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย จุดตัดกันคือฐานที่ ๖ แล้วยกขึ้นมา ๒ นิ้วมือคือฐานที่ ๗)

หลัก ๓ อย่างนี้มีความสำคัญมาก จะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดมิได้ ต้องทำควบคู่กันไป เมื่อเราเข้าใจหลักสำคัญในการฝึกสมาธิดีแล้ว ต่อแต่นี้ไปจะขออธิบายขั้นตอนการฝึกสมาธิเบื้องต้น

๑. สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกสมาธิ ให้ทำการฝึกด้วยวิธีการลืมตาก่อน โดยทำการนึกว่าในท้องเราโปร่งโล่ง มีดวงแก้วขาวใสอยู่กลางท้อง และกำหนดเห็นจุดเล็กใสอยู่กลางดวงแก้วอีกที ให้ใจไปจรดอยู่ที่กลางดวงแก้ว..แล้วภาวนา "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " ให้มีสติระลึกรู้ คอยกำกับไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน พยายามเพียรทำให้ได้ ๒๔ ชั่วโมง ทั้ง ขณะยืน เดิน นั่ง นอน พูดคุย หรือในขณะทำงาน

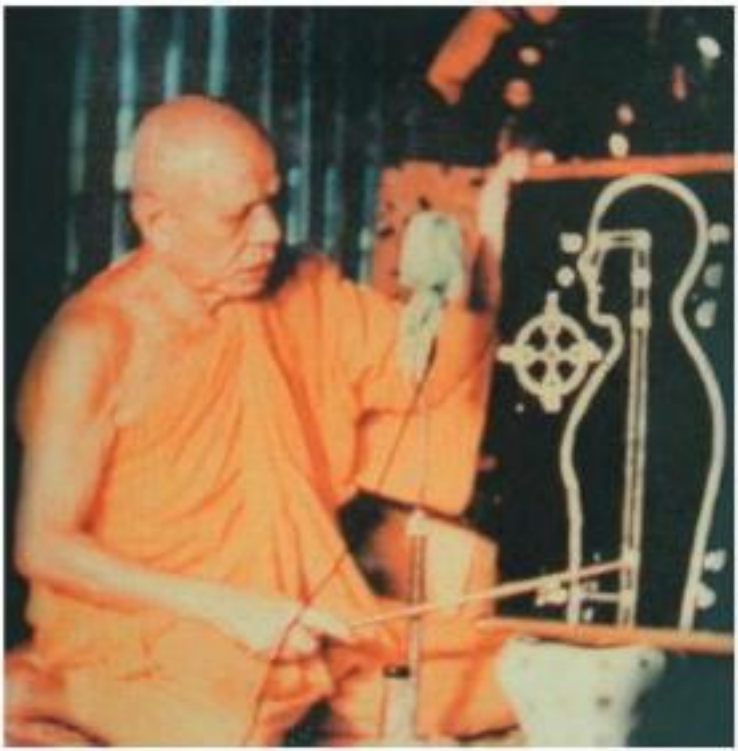
๑.๑ ขณะพูดคุยกับผู้อื่น หรือขณะใช้ชีวิตประจำวัน เราสามารถฝึกให้ใจ

ออกนอก ๖๐% เพื่อออกไปรับรู้ และกำหนดนึกดวงแก้วขาวใสอยู่ที่กลางท้องเพียง ๔๐%ได้ ให้ฝึกเช่นนี้ไปเรื่อยๆ..เมื่อจิตเริ่มชำนาญดีแล้ว เราจะเห็นได้ว่า สติจะคอยกำกับจิตไม่ให้มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ใจจะอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา

๑.๒ ขณะทำงาน หากเป็นงานที่ไม่ได้ใช้ความคิด เราจะสามารถฝึกกำหนด ๖๐% - ๔๐% ได้ หากเป็นงานประเภทที่ต้องใช้ความคิดเราสามารถฝึกให้มีสติระลึกรู้คอยกำกับให้ใจจรดจ่ออยู่กับงาน อย่าให้มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน หรือมีอาการซึม

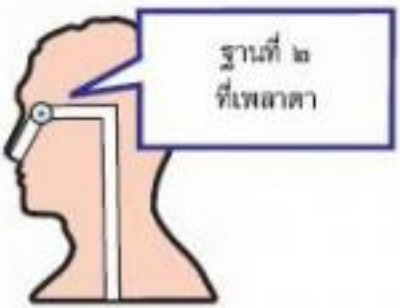
๑.๓ หากขณะขับรถ ช่วงที่สติอ่อนห้ามให้ใจไปจรดที่ศูนย์กลางกายเด็ดขาด เพราะหากสติอ่อน สมาธิอ่อนเสมอกันเมื่อใด จิตก็ตกภวังค์เผลอหลับทันที ซึ่งจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เมื่อร่างกายมีอาการง่วงนอน หรือซึม ให้หายใจยาว..ๆ เพื่อดึงลมปราณเข้าร่างกายให้จิตสดชื่น จะช่วยคลายอาการง่วงนอน หรืออาการซึมได้

ผู้ปฏิบัติเบื้อง ต้น แรก ๆ อาจจะนึกเห็นได้แต่เพียงลางๆ เพราะสมาธิยังอ่อนอยู่ หรือผู้ที่กำหนดนึกดวงแก้วได้ยาก ให้ลองมานึกว่าในท้องเรามีพระพุทธรูปขาวใส เริ่มจากนึกเห็นเศียรพระ ใบหน้าท่าน เห็นไหล่ท่าน แล้วมาที่ลำตัว เห็นแขน เห็นมือขวาทับมือซ้าย แล้วเห็นขาขวาทับขาซ้าย เห็นรัตนบัลลังก์ท่าน ค่อย..ค่อยนึกทีละส่วน เมื่อจิตรวมตัวเป็นสมาธิดีแล้ว..ก็จะเริ่มเห็นองค์ท่านทั้งองค์ ฝึกอยู่อย่างนี้ไม่เกิน ๗ วัน ก็จะสามารถกำหนดดวงแก้วขาวใสได้แล้ว



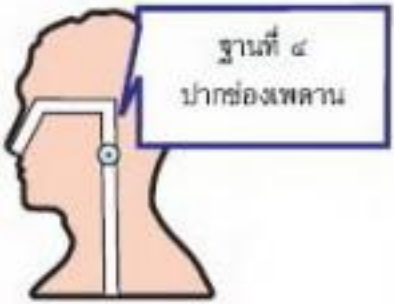
๒. หลังจากฝึกลืมตาได้ดีแล้ว ให้ทำการฝึกการเอาใจเข้าใน โดยฝึกตามแนวคำสอนหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ

๒.๑ เริ่มที่ฐานที่ ๑ โดยการกำหนดดวงแก้วขาวใส ดวงโตเท่าแก้วตา และกำหนดจุดศูนย์กลางดวงแก้วขาวใสเป็นดวงแก้วขาวใสเท่าเมล็ดพุทธรักษาอีกทีหนึ่ง **หญิงให้กำหนดอยู่ที่ทางเข้าปากช่องจมูกซ้าย ชายให้กำหนดอยู่ที่ทางเข้าปากช่องจมูกขวา** อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยืดไปยืดมา แวบไปแวบมาให้จรดอยู่ที่กลางดวงแก้วขาวใส และใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส



๒.๒ เลื่อนดวงแก้วขาวใสไปฐานที่ ๒ ที่เพลาตา หญิงอยู่ที่ข้างซ้าย ชายอยู่ที่ข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า " สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส

๒.๓ เลื่อนดวงแก้วขาวใสไปที่ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส ตรงนี้ต้องกลับตาไปข้างหลังให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย ให้ตาซ้อนขึ้นเหลือบไป ๆ ๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วค่อยๆให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน



๒.๔ พอความเห็นกลับเข้าข้างในได้แล้วให้เลื่อนดวงแก้วขาวใสไปฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า " สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส

๒.๕ ให้เลื่อนดวงแก้วขาวใสไปฐานที่ ๕ ปากช่องคอ ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า " สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส

๒.๖ ให้เลื่อนดวงแก้วขาวใสไปฐานที่ ๖ กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก ขึงเชือก ๒ เส้นสะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย ตัดกันตรงไหนเอาดวงแก้วขาวใสไปวางตรงนั้น ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า " สัมมาอะระหัง ๆ ๆ " ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส

๒.๗ ถอยหลังจากฐานที่ ๖ ขึ้นไป ฐานที่ ๗ เหนือกลางตัวเราขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ใช้สติกำกับบริกรรมภาวนา เพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ให้ใจหยุดที่กลางดวงแก้วขาวใส ภาวนาไปเรื่อย "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" พยายามนึกดวงแก้ว หรือพระพุทธรูปให้ใสไว้ อย่าให้ใจเคลื่อนไปจากบริกรรมนิมิต-บริกรรมภาวนา ให้ใจจรดอยู่ที่กลางลูกแก้วขาวใส หรือเพ่งที่กลางลูกแก้วขาวใส ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ..จิตจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นสู่ระดับฌาน

การฝึกเอาใจเข้าในมีความสำคัญมาก หากละเลยต่อการฝึกเอาใจเข้าใน ..ส่วนใหญ่มักจะนึกดวงแก้วขาวใสอยู่นอกตัว จะทำให้หมดโอกาสที่จะเข้าสิบตกศูนย์ และหมดโอกาสที่จะเข้าไปเป็นธรรมกายจริงๆ เพราะฉะนั้นผู้ฝึกเองจะต้องหมั่นฝึกเอาใจเข้าในให้ชำนาญ

การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตจะพัฒนาขึ้นสู่ ระดับฌานได้เร็ว **ความสำคัญอยู่ที่เพียรกำหนดดวงแก้วขาวใส ใจจรดที่กลางดวงแก้วขาวใสให้ได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ทำทุกอิริยาบถทั้งขณะยืน-เดิน-นั่ง-นอน-พูดคุย-หรือขณะทำงาน พยายามนึกดวงแก้วให้ใสเข้าไว้** เมื่อทำได้อย่างนี้ได้แล้ว..จะเห็นได้ว่าจิตพัฒนาไปได้เร็วมาก และ **ไม่เกิน ๓ เดือนก็จะสามารถเข้าถึงดวงปฐมมรรคได้**

จะเห็นได้ว่าหากเรามีความตั้งใจจริง การที่จะทำให้เห็นดวงปฐมมรรคนั้นไม่ใช่เรื่องยาก ที่ว่ายาก จะยากอยู่ที่ผู้ปฏิบัติไม่เอาจริง ปล่อยให้ใจออกนอกมากเกินไป ใจไปรับอารมณ์ภายนอก ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านแก่จิต สมาธิก็จะเกิดขึ้นได้ยาก

เห็น	*ใดฤๅมาตรแม้น*	*ธรรมกาย*
จำ	*สนิทนิมิตรหมาย*	*มั่นแท้*
คิด	*ทำเถิดหญิง-ชาย*	*ชูช่วย ตนแฮ*
รู้	*ยิ่งเบญจขันธ์แท้*	*แต่ล้วนอนิจจัง*